

MOMENTUM - GESUNDHEIT IN BEWEGUNG



MASSGESCHNEIDERTES TRAINING MIT PERSÖNLICHER BETREUUNG

Wir sind ein Team von Fachleuten in den Feldern Fitness, Leistungssport, Sporttherapie, Gesundheit, psychologischer Beratung & Motivationscoaching. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Ihr Training für Sie zu einem umfassend positiven und motivierenden Erlebnis zu machen.

Jeder Mensch kann seine Bewegungs-Kräfte aktivieren & wohltuende Veränderung schaffen – wir begleiten Sie dabei! Wir bieten Ihnen Bewegungsanalyse & einfach durchzuführende, hochwirksame Übungen für den Alltag, gesundheitsorientierte Gewichtsreduktion inklusive Bio-Impedanz Analyse, gezieltes Herz/Kreislauftraining mit Leistungsanalyse, Beweglichkeitstraining inklusive Faszienprogramm, Entspannungstraining nach Jacobson, Training zur Vorbeugung gegen Schäden am Bewegungsapparat an medizinisch geprüften Geräten, Muskelaufbautraining vor und nach Operationen, Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe unterstützt durch das Original Galileo® Therapiegerät sowie Seminare und Vorträge zu den Themen Gesundheit und Ernährung.

MOMENTUM - GESUNDHEIT IN BEWEGUNG

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 4 Monate maßgeschneidertes Training mit Betreuung
- 1 x sportwissenschaftlicher Check
- 2 x Personal-Coaching-Einheiten
- 1 x Trainings-Erfolgskontrolle inklusive weiterführender Adaption & personal Training
- 1 x 30 Minuten Massage nach Wahl oder eine Motivations-Coaching Einheit
- 1x 60 Minuten Entspannung – beinhaltet Atemtechnik- Soforthilfe bei Stress und Ängsten & progressive Muskelentspannung nach Jacobson

ADRESS

Hietzinger Kai 133
1130 Wien
Austria
<https://momentum-bewegung.at/>